

**ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
в 2014-2015 учебном году.**

Содержание конкурсных испытаний

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического туров.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений по выбору базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, баскетбол, футбол, волейбол, флорбол, плавание.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

1. Общие требования

1.1. Испытания состоят из акробатического упражнения.

1.2. Упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

1.4. Упражнения должны иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 КЛАСС

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку равную **10,0** баллам.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

ДЕВУШКИ 9-11 КЛАСС

И.п. – основная стойка.

- 1** - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0 балл**);
 - шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно (**0,5 балла**) – поворот кругом в упоре присев;
- 2** - перекат назад в стойку на лопатках, держать (**1,0 балл**) – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать (**0,5 балла**);
- 3** - кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх (**0,5 балла**);
- 4** – отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, держать (**1,0 балла**) – поворот кругом в упор присев (**0,5 балла**);
- 5** - кувырок вперед в сед в группировке (**0,5 балла**) – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**);
- 6** - поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, обозначить (**0,5 балла**) – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа и, толчком ног, перейти в упор присев – встать в стойку, руки вверх (**0,5 балла**);
- 7** - Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (**1,0 балл**);
- 8** - приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед (**0,5 балла**) - прыжок вверх ноги врозь (**1,0 балл**).

ЮНОШИ 9-11 КЛАСС

И.п. – основная стойка

- 1** - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0 балл**);
- 2** - приставить ногу – кувырок вперёд (**0,5 балла**) – прыжок ноги врозь (**0,5 балла**) - кувырок вперёд прыжком (**0,5 балла**) – прыжок с поворотом на 180° (**0,5 балла**);
- 3** - кувырок вперёд в упор присев (**0,5 балла**) - силой стойка на голове и руках, держать (**1,0 балл**) - опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать, руки вверх (**0,5 балла**);
- 4** - махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») (**1,0 балла**) - поворот спиной к направлению движения – упор присев;
- 5** - кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок назад согнувшись (**0,5 балла**) – выпрямляясь, стойка руки вверх;
- 6** - махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд в стойку руки вверх (**1,0 балл**);
- 7** - поворот в направлении движения, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже 90° (**0,5 балла**);
- 8** - шаг вперёд и, приставляя ногу - кувырок вперёд прыжком (**0,5 балла**) – прыжок с поворотом на 360° (**1,0 балла**).

ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 7-8 КЛАСС

ДЕВУШКИ 7-8 КЛАСС

И.п. – основная стойка.

- 1**- «Старт пловца»- кувырок вперед в сед с наклоном (**1,0 балл**);
- 2**- выпрямляясь, сед углом, руки в стороны (**2,0 балла**);
- 3**- перекатом назад, стойка на лопатках (**1,0 балл**);

- 4- перекатом вперед лечь и «мост» (2,0 балла);
- 5- поворот в упор присев (1,5 балла);
- 6- встать в равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев, встать в о.с. (2,5 балла).

ЮНОШИ 7-8 КЛАСС

И.п. – основная стойка.

- 1- 2-3 шага — кувырок вперед прыжком (2,0 балла);
- 2 - кувырок вперед в упор присев (1,0 балл);
- 3- силой стойка на голове и руках (2, 5 балла);
- 4- опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,5 балла);
- 5- выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону (3, 0 балла).

ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ 5-6 КЛАСС

ДЕВОЧКИ 5-6 КЛАСС

И.п. – упор присев.

- 1- Кувырок назад (2, 0 балла);
- 2- перекат назад в стойку на лопатках (держать) (1,5 балла);
- 3- перекатом вперед лечь и «мост» (держать) (2, 5 балла);
- 4- поворот в упор стоя на правом колене, левую назад (2, 0 балла);
- 5- махом левой, упор присев и кувырок вперед (1, 0 балл);
- 6- прыжок вверх прогнувшись (1, 0 балл).

МАЛЬЧИКИ 5-6 КЛАСС

И.п. – стойка ноги врозь.

- 1- Руки вверх и наклоном назад «мост» (3, 0 балла);
- 2- лечь и поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать) (1, 5 балла);
- 3- перекат вперед в упор присев (1,5 балла);
- 4- кувырок назад в упор присев (2, 0 балла);
- 5- кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись (2, 0 балла).

Регламент испытания

3. Участники

3.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

3.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

3.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

3.4. Использование украшений и часов не допускается.

3.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

4. Порядок выступлений

4.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

4.2. Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

4.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

4.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

4.5. Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

4.6. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

5. Повторное выступление

5.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств.

5.2. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение с начала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

5.3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

6. Разминка

6.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

7. Судьи

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

8. «Золотое правило»

8.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

9. Оценка исполнения

9.1. Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

9.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

9.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

9.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной **стоимости элемента** относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

9.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

10. Окончательная и итоговая оценки

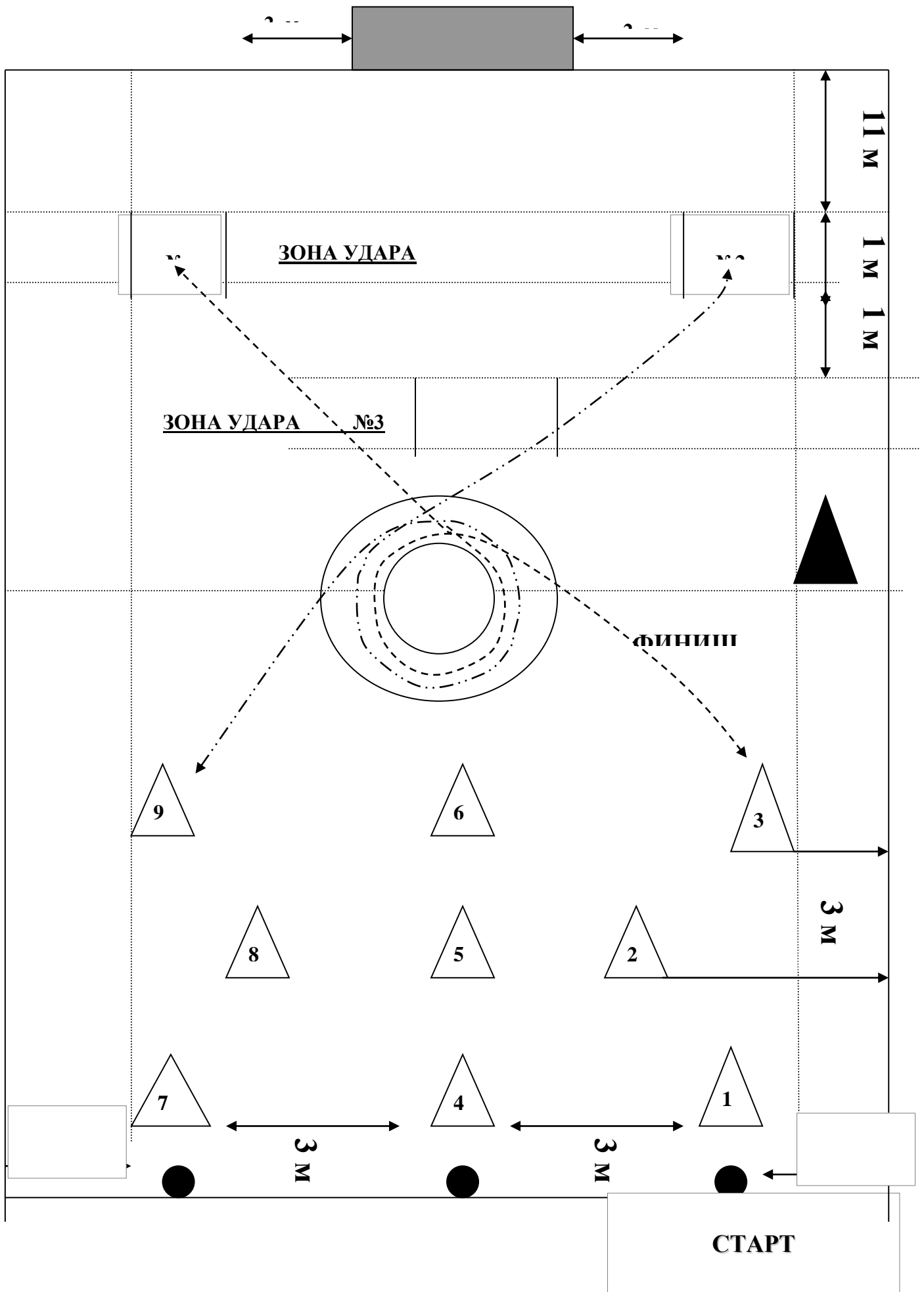
10.1. Окончательная оценка максимально равна: 10 баллам.

11. Оборудование

11.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и **1,5** метра в ширину.

ФУТБОЛ

ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 КЛАСС



ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 11 м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). На расстоянии 3 м от лицевой линии и 2,5 м от боковой линии баскетбольной площадки устанавливается первая фишка расстояние между фишками 3 м. Фишки №2,8 располагаются на один метр от прямой соединяющей 1-3, 7-9 фишки.

На лицевой линии баскетбольной площадки, устанавливается три футбольных мяча боковые мячи на 2,5 метра от боковой линии, третий мяч по центру лицевой линии (7,5 м) и на расстоянии 20 м от линии ворот устанавливаются контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует от лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и третью справа движется к внутреннему центральному кругу и выполняет ведение против часовой стрелки и движется в зону удара №1, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

Выполнив удар, участник движется ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии середины площадки, выполняя ведение мяча, участник обводит четвертую фишку слева, пятую справа и шестую слева движется в зону удара №3, в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам верхом любой ногой.

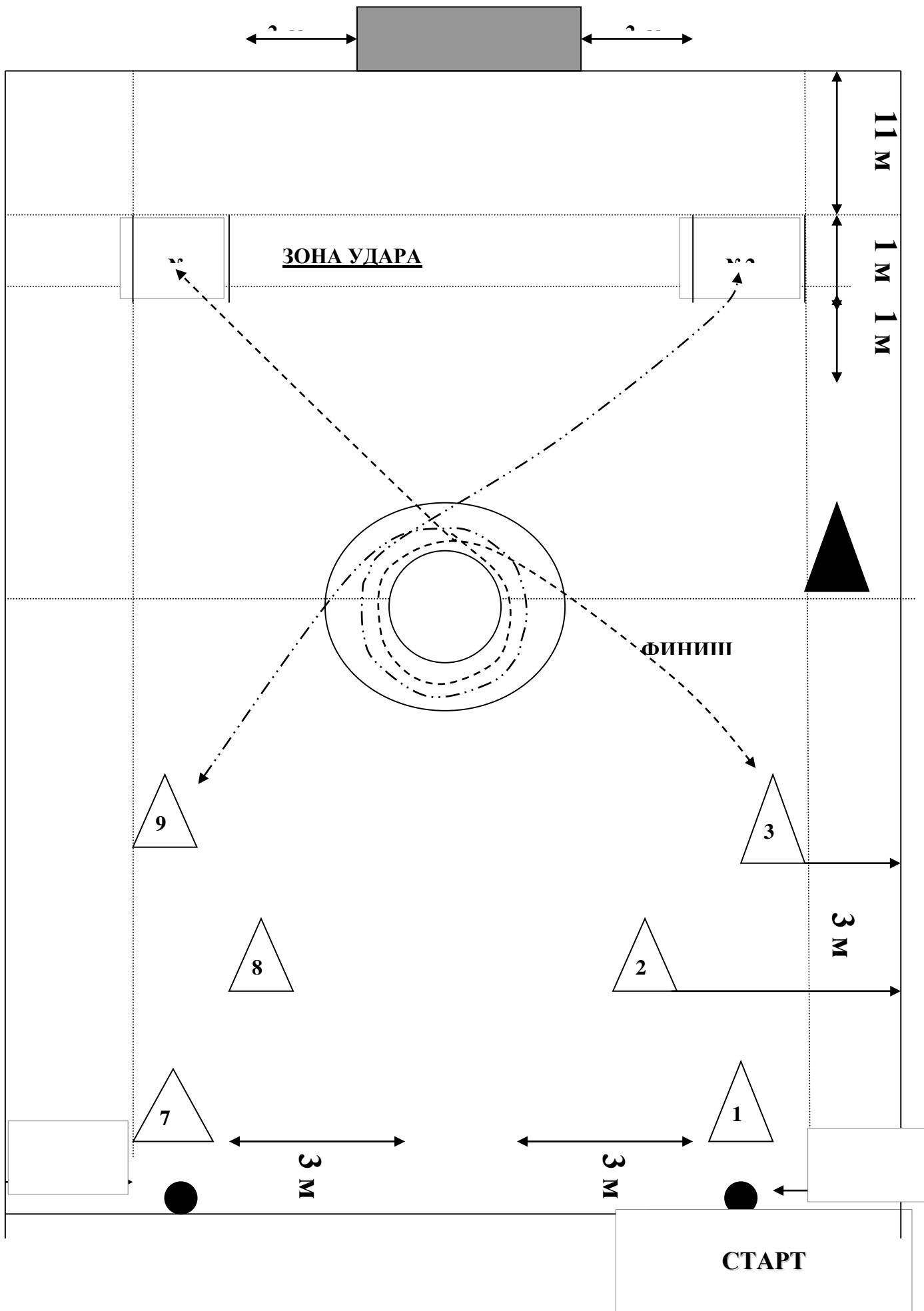
Выполнив удар, участник движется к третьему мячу, находящемуся на лицевой линии слева, выполняя ведение мяча, участник обводит седьмую фишку слева, восьмую справа и девятую слева движется к внутреннему центральному кругу и выполняет ведение по часовой стрелки и движется в зону удара №2, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой.

Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны удара и пересек финишную линию, которая находится на середине площадки. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- Не оббегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
- Нанесение удара по мячу вне зоны удара – плюс 5 сек;
- Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
- Непопадание по воротам – плюс 15 сек;
- Удар по воротам низом – плюс 5 сек;
- Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 1 сек;
- Не оббегание внутреннего центрального круга – плюс 15 сек;
- Касание круга мячом или любой частью тела – 3 сек.

ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 7-8 КЛАСС



ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 2 м). На расстоянии 11 м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). На расстоянии 3 м от лицевой линии и 2,5 м от боковой линии баскетбольной площадки устанавливается первая фишка расстояние между фишками 3 м. Фишки №2,8 располагаются на один метр от прямой соединяющей 1-3, 7-9 фишки.

На лицевой линии баскетбольной площадки, устанавливается два футбольных мяча - мячи на 2,5 метра от боковой линии, и на расстоянии 20 м от линии ворот устанавливаются контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует от лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и третью справа движется к внутреннему центральному кругу и выполняет ведение против часовой стрелки и движется в зону удара №1, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

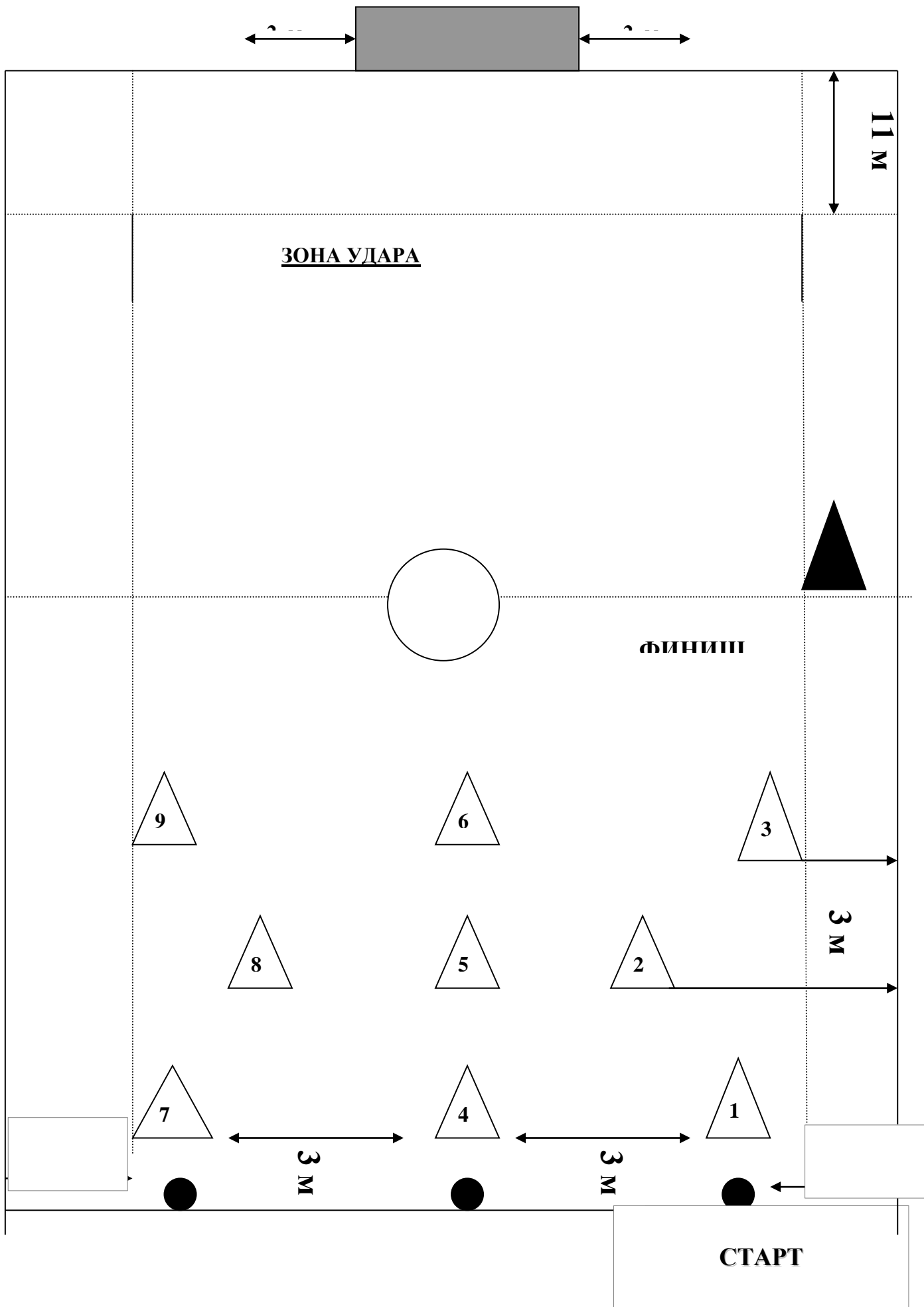
Выполнив удар, участник движется ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева, выполняя ведение мяча, участник обводит седьмую фишку слева, восьмую справа и девятую слева движется к внутреннему центральному кругу и выполняет ведение по часовой стрелке и движется в зону удара №2, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой.

Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны удара и пересек финишную линию, которая находится на середине площадки. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- Не оббегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
- Нанесение удара по мячу вне зоны удара – плюс 5 сек;
- Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
- Непопадание по воротам – плюс 15 сек;
- Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 1 сек;
- Не оббегание внутреннего центрального круга – плюс 15 сек;
- Касание круга мячом или любой частью тела – 3 сек.

ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ 5-6 КЛАСС



ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 11 м от линии ворот располагается зона для удара по воротам. На расстоянии 3 м от лицевой линии и 2,5 м от боковой линии баскетбольной площадки устанавливается первая фишка расстояние между фишками 3 м. Фишки №2,8 располагаются на один метр от прямой соединяющей 1-3, 7-9 фишки.

На лицевой линии баскетбольной площадки, устанавливается три футбольных мяча боковые мячи на 2,5 метра от боковой линии, третий мяч по центру лицевой линии (7,5 м) и на расстоянии 20 м от линии ворот устанавливаются контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует от лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и третью справа движется для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

Выполнив удар, участник движется ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии середины площадки, выполняя ведение мяча, участник обводит четвертую фишку слева, пятую справа и шестую слева движется в зону удара, участник выполняет удар по воротам верхом любой ногой.

Выполнив удар, участник движется к третьему мячу, находящемуся на лицевой линии слева, выполняя ведение мяча, участник обводит седьмую фишку слева, восьмую справа и девятую слева движется для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой.

Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам и пересек финишную линию, которая находится на середине площадки. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- Не оббегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
- Нанесение удара по мячу за линией зоны удара – плюс 5 сек;
- Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
- Непопадание по воротам – плюс 15 сек;
- Удар по воротам низом – плюс 5 сек;
- Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 1 сек;

БАСКЕТБОЛ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу.

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.

3. Порядок выступления

Программа испытания

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки по сигналу конкурсант движется спиной вперед к фишке-ориентиру №1, выполняет один штрафной бросок, затем бежит к фишке-ориентиру №2, берет мяч и левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке ориентиру № 5, далее выполняет ведение вокруг центрального круга левой рукой по часовой стрелке. После ведения движется к фишке-ориентиру № 6, делает бросок в щит ловит мяч и выполняет один бросок в кольцо любым способом, далее после броска движется с мячом правой рукой к фишке-ориентиру №7, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 8, правой рукой ведет мяч к фишке ориентиру № 9, далее выполняет ведение вокруг центрального круга правой рукой против часовой стрелки. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Дополнительный один штрафной бросок заявляется до начала комбинации при построении в смене и заносится в протокол соревнований, бросок выполняется сразу после выполнения комбинации.

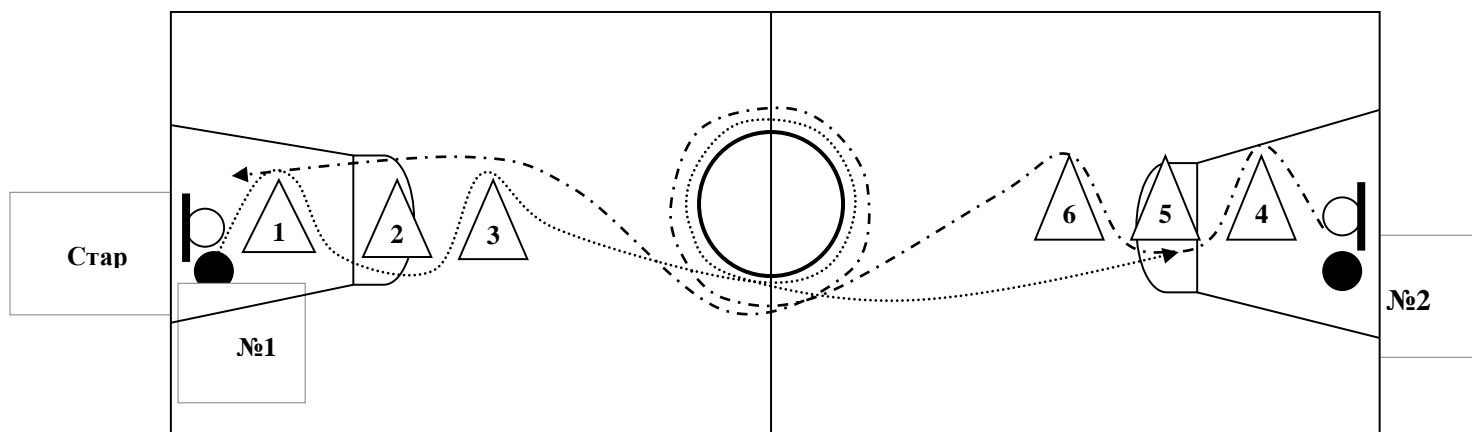
Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита в случае непопадания в корзину после двух шагов участник, имеет право, выполнить две дополнительные попытки только после них осуществляется остановка времени. Если участник выполняет дополнительный штрафной бросок, предварительно занесенного в протокол то остановка секундомера осуществляется после броска. Если участник не продолжает выполнение упражнения или уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. Если участник после ловли мяча от щита не выполняет бросок к его времени, прибавляется – 15 сек, участнику дается один бросок при непопадании мяча в кольцо 3 сек. штрафного времени. Если участник не попал первый штрафной бросок к его времени, прибавляется – 5 сек. При попадании дополнительного штрафного броска от времени отнимается – 10 сек., при промахе плюс 6 сек. к основному времени. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом, ведение мяча другой рукой добавляется по 5 штрафных секунды. В случае если участник останавливается и уходит с площадки не выполнив комбинацию получает последнее место.

Оборудование

1. Девять фишек-ориентиров, три баскетбольных мяча.
2. Расстояние между фишками-ориентирами 3,4,5; 7,8,9 по 2 метра фишки №4,8 располагаются на один метр от прямой соединяющей 3-5, 7-9 фишки.
3. Линия для броска в щит 3 метра от лицевой линии.

Программа испытаний по баскетболу юноши и девушки 7-8 класс



Программа испытания

Участник находится на середине лицевой линии площадки лицом к фишке №1, мяч находится впереди участника на площадке. По сигналу конкурсант берет мяч №1 выполняя ведение движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 2 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее ведет мяч к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии и выполняет один штрафной бросок в кольцо, после броска бежит ко 2 мячу и выполняет ведение движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 5 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Продолжает движение к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с левой стороны по часовой стрелке. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

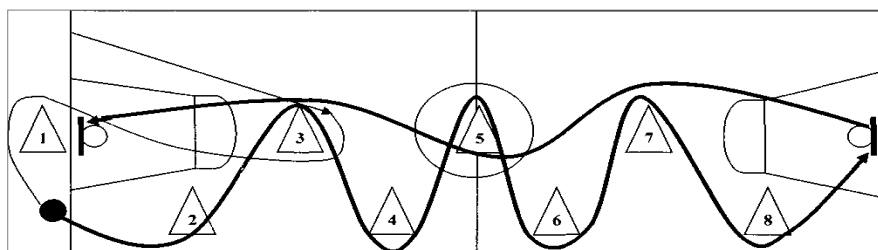
Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 7 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 6 сек. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание центрального круга добавляется 15 сек. штрафного времени, за смену направления движения 10 секунд. Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела (за каждое касание по 2 сек) За необбегание. фишки и перемещение неуказанным способом добавляется по 5 штрафных секунды за каждое несовершенное оббегание.

Оборудование

1. Шесть фишек-ориентиров, два баскетбольных мяча.
2. Расстояние между фишками-ориентирами 1,2,3; 4,5,6 по 3 метра.

Программа испытания по баскетболу юноши и девушки 5-6 класс



Программа испытания

Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу конкурсант движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру № 3, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к фишке-ориентиру № 1, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 7, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 8, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 8 выполняет бросок в корзину любым способом из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и ведет мяч к другому щиту с обводкой дальней рукой фишек-ориентиров №№ 7,5,3, выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом - 5 секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Один баскетбольный мяч, восемь фишек-ориентиров: фишка-ориентир № 1 располагается под щитом за лицевой линией, фишка-ориентир № 2 располагается в 4 м от лицевой и 2 м от боковой линий; фишка-ориентир № 3 - на дуге трех очковой зоны; фишка-ориентир № 4 - в 3 м от центральной линии и 2 м от боковой линии; фишка-ориентир № 5 в центральном круге. Фишка-ориентир № 6 - в 3 м от центральной линии и

2 м от боковой линии; фишка-ориентир № 7 - на дуге трех очковой зоны; фишка-ориентир № 8 располагается в 4 м от лицевой и 2 м от боковой линий.

ВОЛЕЙБОЛ

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 7-8, 9-11 КЛАСС

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по волейболу.

2. Участники

- 2.1. Девушки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, через 8 секунд, должна быть произведена подача.

3.2. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

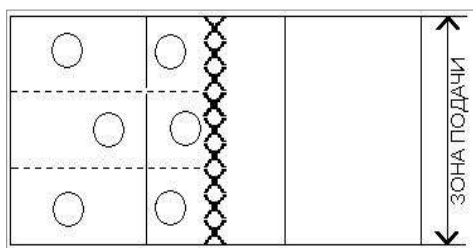
6.1. Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний 7-8 класс

Три мяча находятся на линии подачи. Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подающему дается возможность выполнить три подачи: первая подача - нижняя в любую из зон 2, 3, 4; две верхние подачи - в любую из зон 5,6,1. В случае, если испытуемый подбросил мяч, но

удар по мячу не произвел, то подача считается совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма очков всех трех подач.

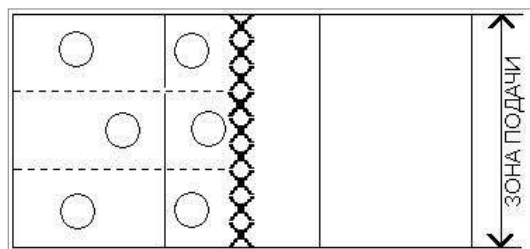


8. Оценка исполнения 7-8 класс

При выполнении подач за попадание в любую из указанных зон начисляется **3** очка, за попадание мяча в обруч или касание его дается премиальное **1** очко. За непопадание в площадку, подачу в сетку или аут снимается **1** очко.

7. Программа испытаний 9-11 класс

Шесть мячей находятся на линии подачи. Испытуемый, выполняющий подачу находится за лицевой линией. Подающему дается возможность выполнить три нижних подачи в зоны 2, 3, 4; три верхние подачи - в зоны 5,6,1. В случае, если испытуемый подбросил мяч, но удар по нему не произвел, то подача считается совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма очков всех шести подач.



8. Оценка исполнения 9-11 класс

При выполнении трех нижних подач необходимо попасть в каждую зону (2,3,4). За попадание в каждую зону начисляется **3** очка. Если участник попадает в одну и ту же зону повторно, то начисляется **1** очко. При выполнении трех верхних подач участник оценивается так же, как при нижних подачах. За попадание мяча в обруч или касание его дается премиальное **1** очко. За непопадание в площадку, подачу в сетку или аут снимается **1** очко.

Примечание:

Верхняя подача - удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава в исходном положении стоя лицом к сетке.

Нижняя подача - удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

9.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ФЛОРБОЛ

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 7-8, 9-11 КЛАСС

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по флорболу.

2. Участники

2.1. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом.

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть начато упражнение.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного участника.

8. Судьи

8.1. Главный судья по флорболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления.

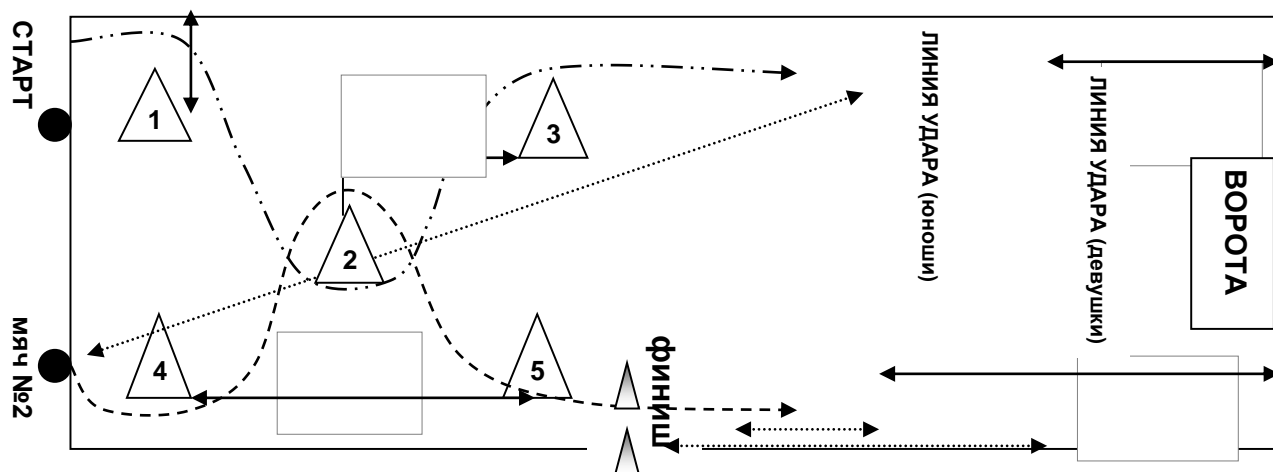
8.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

9. Оборудование

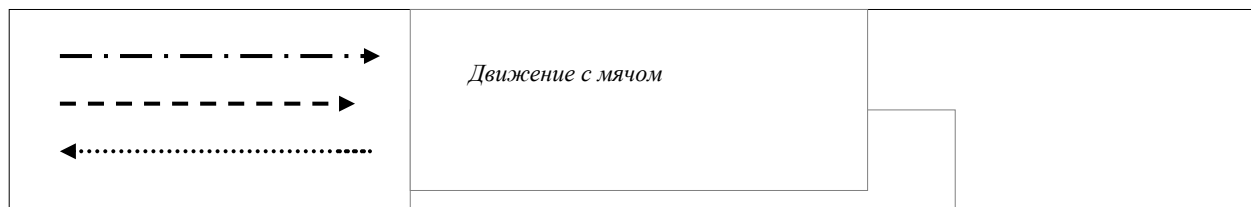
9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

9.2. Шесть флорбольных мячей.

9.3. Пять фишек-ориентиров. Расстояние между 1,2,3,4,5 фишками-ориентирами по 1,5 метра, которые располагаются в двух метрах от боковой линии.



Условные обозначения



6. Программа испытаний

Участник находится на лицевой линии с клюшкой лицом к фишке № 1. По сигналу судьи конкурсант ведет мяч к фишке №1, обводит ее с левой стороны, далее движется к фишке №2, обводит ее с правой стороны, продолжает движение к фишке №3 и обводит ее с левой стороны, движется к линии удара (юноши – 5м, девушки – 4м) останавливает мяч и выполняет один удар по воротам в зоне для удара равной – 2м.

После удара бежит ко второму мячу и выполняет ведение к фишке №4, обводит ее с правой стороны, далее движется к фишке №2, обводит ее с левой стороны, продолжает движение к фишке №5 и обводит ее с правой стороны, движется к линии удара (юноши – 5м, девушки – 4м) останавливает мяч и выполняет один удар по воротам в зоне для удара равной-2м. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент, когда участник финиширует на средней линии площадки в финишном створе.

Если мяч попадает в ворота верхом, то у юношей и девушек 9-11 классов от общего времени выполнения комбинации вычитается 5 секунд.

7. Оценка испытаний

1. За необбегание участником фишки штраф – 5 секунд (за каждую фишку);
2. Ведение мяча неуказанным способом штраф – 5 секунд;
3. Выполнение удара по мячу неуказанным способом штраф – 5 секунд;
4. Выполнение удара по мячу за линией штраф – 5 секунд;
5. Непопадание по воротам мячом штраф – 5 секунд;
6. Касание фишки любой частью тела при выполнении задания (мячом или клюшкой) штраф – 1 секунда.

8. Судьи

8.1. Главный судья по флорболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления.

8.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 5-6, 7-8, 9-11 КЛАСС

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

5-6 классы

девушки - 200м; юноши - 300м

7-8 классы

девушки - 300м; юноши - 500м

9-11 классы

девушки - 500м; юноши - 1000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнения задания.

ПЛАВАНИЕ

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 5-6, 7-8, 9-11 КЛАСС

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из судейской бригады.

2. Участники

2.1. Девушки должны быть одеты в спортивные купальники для плавания и плавательные шапочки, юноши - в спортивные плавки.

2.2. Использование украшений не допускается.

3. Программа испытаний

3.1. Все участники распределяются по заплывам и дорожкам (девушки, юноши) соответственно стартовому протоколу.

3.2. После вызова участника на старт, он занимает место на плавательной тумбочке соответственно номеру своей дорожки и ждет сигнала судьи стартера. По первой команде «Занять места» пловцы встают на тумбочку или опускаются в воду, держась рукой за поручень тумбочки. По второй команде «На старт» пловцы занимают неподвижное стартовое положение. По команде «Марш» пловцы отталкиваются от тумбочки или бортика и начинают плыть.

3.3. Началом испытания является сигнал судьи (свисток, сирена, выстрел стартового пистолета), после которого испытание начинается.

3.4. Все участники заплывов должны находиться в специально отведенном для них месте (около судьи при участниках). Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. Все участники плывут дистанцию **25 метров** вольным стилем.

3.6. Вольный стиль означает, что участнику разрешается плыть дистанцию любым способом по поверхности воды. Пловец должен коснуться стенки (бортика) бассейна любой частью тела на повороте и на финише. Полное погружение разрешается пловцу во время поворота и после старта на расстоянии не более 15 метров.

4. Разминка

4.1. Перед началом заплывов участникам предоставляется разминка.

5. Судьи

Главный судья по плаванию определяет состав судейской бригады.

6. Оборудование

6.1. За своевременную и качественную подготовку места соревнований совместно с администрацией бассейна отвечает комендант.

7. Оценка испытаний

7.1. Победитель среди девушек и юношей определяется по лучшему результату (время, показанное на секундомере) после всех заплывов.

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуются снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области "Физическая культура" углубленного уровня.

Предлагаемые вопросы разработаны на основе:

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие - 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. -М.: Физическая культура, 2009.
2. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутана, Т.Н. Леонтьева, СМ. Масленников. -М.: ВЛАДОС, 2003.
3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году ; под общ ред. Н.Н. Чеснокова. - М.: АГОСиППРО, 2006.
4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие ; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. - М.: Физическая культура, 2010.
5. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Гурьев С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. - М. : Русское слово, 2012.
7. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2010.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. -М. : Просвещение, 2012.
10. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2012.
11. Погадаев Г. И. Физическая культура. 7-9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. -М.: Дрофа, 2012.
12. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. - М. : Просвещение, 2000.
13. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. - 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
14. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Волгоград : Учитель, 2013.
15. Физическая культура : рабочие программы. 5-9 класс / А. П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2011.

16. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. - М. : Просвещение, 2011.
17. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. - М. : СпортАкадемПресс, 2003.
18. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. -М. : СпортАкадемПресс, 2003.
19. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений ; под ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.
20. Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А. Н. Каинов. - Волгоград : Учитель, 2009.
14. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. - М.: Физическая культура, 2005.
15. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. -М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Периодические издания:

Спорт в школе: журнал.

Спорт в школе: газета (Издательский дом «Первое сентября»).

Физическое воспитание в школе: журнал.

Физическая культура в школе: журнал.

Интернет-ресурсы:

Сайт учителя физической культуры. - <http://fizral37.narod.ru>. - Июнь 2013.

Физкультура в школе: www.fizkulturavshkole.ru. - Июнь 2013.

Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . - Июнь 2013

5. Оценка исполнения

При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы.

Подведение итогов олимпиады и награждение победителей

Итоги олимпиады определяются отдельно среди юношей и девушек в 5-6 , 7-8 , 9-11 классов. Победители и призёры школьного этапа олимпиады определяются по сумме баллов, полученных по результатам выполненных заданий в теоретико-методическом и практическом турах. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов за выполнение каждого задания на всех турах олимпиады. Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, жюри